

Disentis Sedrun

Winterspass in der oberen Surselva



/st.gotthard Disentis Sedrun

Bien di

Willkommen in Disentis Sedrun

Winterspass in der oberen Surselva. Die Ferienregion Disentis Sedrun ist der perfekte Ort für aktive Erholung. Sportlerinnen und Abenteurer können die Ferienregion beim Skifahren, Schneeschuhlaufen, Schlitteln, Langlaufen und bei weiteren spannenden Aktivitäten erkunden. Auch kulturell und kulinarisch hat die Ferienregion viel zu bieten.

Gerne verraten wir Ihnen unsere Tipps zur Ferienregion!

Sedrun Disentis Tourismus SA
Via Alpsu 64a
7188 Sedrun

Sedrun Disentis Tourismus SA / Bahnhof RhB
Via dalla staziun 4
7180 Disentis / Muster

+41 81 920 40 30
info@disentis-sedrun.ch
disentis-sedrun.ch

f @DisentisSedrun
@rheinquelleregion

Bergbahnen

Im Skigebiet Andermatt, Sedrun und Disentis gibt es 180 Pistenkilometer mit 33 Lifanlagen und Berge bis zu 3'000 Meter Höhe zu entdecken. Das verspricht nicht nur viel Spass im Schnee, sondern auch interessante Begegnungen: Das Skigebiet verbindet die Kantone Graubünden und Uri und damit zwei Kulturen und Sprachregionen.

Saisondaten Bergbahnen
Andermatt+Sedrun+Disentis



Wege und Touren

- Top Winterwanderungen
- 1 513 Andermatt-Nätschen (ca. 2 h)
 - 2 Tschamut-Milez-Dieni (ca. 2 h)
 - 3 Sedrun-Rueras Rundtour (ca. 2 h)
 - 4 259 Aussichtspunkt Cungieri (ca. 1,5 h)
 - 5 258 Sedrun - Segnas - Disentis (ca. 2,5 h)
 - 6 257 Muntatsch-Segnas Rundtour (ca. 2 h)
 - 7 Disla Rundtour (ca. 2 h)
 - 8 Disentis-Cavardiras-Faltscharidas (ca. 2,5 h)

- Top Schlittelwege
- 1 Nätschen-Andermatt (ca. 0,5 h)
 - 2 814 Milez-Dieni (ca. 0,5 h)
 - 3 815 Mumpé Medel (Aufstieg 0,5 h/Abfahrt 15 min)
 - 4 Gliarauns-Curaglia (Aufstieg 0,5 h/Abfahrt 10 min)

- Top Langlauf Touren
- 1 250 Nordic Surselva (ca. 2 h)
 - 2 249 Nordic Sedrun (ca. 1,5 h)

Schneeschuhlaufen

- Top Schneeschuhtouren
- 1 Sedrun-Cungieri (Aufstieg ca. 1,5 h)
 - 2 Cavorgia-Segnas (ca. 3 h)
 - 3 Cavorgia-Curaglia (ca. 4 h)
 - 4 Cavorgia-Mises Grond (Aufstieg ca. 1 h)
 - 5 539 Segnas-Caischavedra (ca. 2 h)
 - 6 Segnas-Bostg (ca. 3,5 h)
 - 7 Caischavedra-Gendusas (ca. 2,5 h)
 - 8 Caischavedra Roundtour (ca. 0,5 h)
 - 9 Lai Alv Roundtour (ca. 0,5 h)
 - 10 Disentis-Fontanivas Roundtour (ca. 2 h)
 - 11 Disentis-Academia Vivian-Curaglia (ca. 3,5 h)
 - 12 Curaglia-Biscuolm Rundtour (ca. 1,75 h)
 - 13 Curaglia-Alp Soliva - Stavel sut (ca. 3,5 h)
 - 14 Curaglia-Alp Pazzola (ca. 2,75 h)
 - 15 Fuorns-Alp Puzetta (ca. 1,5 h)
 - 16 Platta-Tegia Nova-Curaglia (ca. 4 h)

Legende

- Legende
- Luftseilbahn
 - Gondelbahn
 - Sessellift
 - Skilift
 - Zaubertepich
 - Parkplatz
 - Information
 - Bahnhof
 - Busstation
 - Restaurant
 - Bar
 - Berghütte
 - Aussichtspunkt
 - Rheinquelle
 - Hängebrücke
 - schneetouren.bus.ch
 - Wintercamping
 - Winterwandern
 - Schneeschuhlaufen
 - Schlitteln
 - Langlauf - Klassisch
 - Langlauf - Skating
 - Skischule
 - Kloster
 - sehenswerte Kirche
 - Museum
 - Sehenswürdigkeit
 - Hallenbad/Wellness
 - Eisfeld
 - Center Fontauna
 - Gleitfallschirm Startplatz
 - Gleitfallschirm Landeplatz
 - Wildschutz



Ski & Snowboard

Das Skigebiet Andermatt+ Sedrun+Disentis bietet für alle etwas. Mögen Sie es gemütlich und machen gerne eine Pause an der Sonne? Dann werden Sie die breiten Pisten in Sedrun, Oberalp und Nättschen lieben. Steht Ihnen der Sinn nach Tiefschnee-Abenteuern, empfehlen wir Ihnen die abwechslungsreichen Off-Piste-Möglichkeiten in Disentis oder auf dem Gemstock. Und für die Kleinen gibt es ein umfassendes Angebot an bunten KidsArenen mit Familienrestaurants.

Hier behalten Sie den Durchblick: disentis-sedrun.ch/skifahren

Langlauf

Egal ob Skating oder klassisch – auf den Langlaufloipen in der Region wird Ihnen bestimmt nicht langweilig. Ob Sie sich für die 14 Kilometer lange Rundloipe in Sedrun entscheiden oder ob Sie sich an die Nordic Surselva zwischen Disentis und Trun (36 Kilometer) wagen: Bei uns finden Sie für alle Niveaus die richtige Loipe. Tipp: Die zwei Kilometer lange Nachtloipe in Sedrun, zwischen Ara und Giu Milà, unterhalb von Ruerais ist jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 17.00 und 21.00 Uhr beleuchtet.

Die Loipen-Highlights finden Sie hier: disentis-sedrun.ch/langlaufen

Schlitteln

Schlitteln ist Spass für die ganze Familie. In der Region finden Sie mehrere Schlittelbahnen, die einfach zu erreichen sind. Für Genieserinnen und Genieser empfehlen wir Mumpé Medel. Wer den Schlittelspass mit einer Zugfahrt verbinden möchte, fährt bis Nättschen und schlittelt die Oberalppasstrasse hinunter. Actionfans nehmen zuerst den Sessellift nach Milez und sausen bis nach Dieni. Tipp: Am Donnerstagabend schlitteln Sie in Dieni im Flutlicht.

Alles zu unseren drei Schlittelbahnen: disentis-sedrun.ch/schlitteln

ESSENZA - Konzeptladen

Alexandra Flepp aus Disentis / Mustér
«Klimawandel, Umweltschutz und Nachhaltigkeit beschäftigen mich schon lange. In meinem Laden

ESSENZA nehme ich die Kundinnen und Kunden mit auf den Weg zum umweltbewussten Einkaufen. Von der fairen Mode bis hin zum kleinsten Accessoires erzählen die Produkte eine einzigartige Geschichte.»
Weitere Informationen finden Sie unter: essenza-shop.ch

Stiva Grischuna

Gemütlich... genüsslich... gastfreundlich
«Seit 130 Jahren ist die «Veglia Stiva Grischuna» in Disentis ein beliebter Treffpunkt bei Einheimischen sowie

Feriengästen. Der grosse Speckteinföfen inmitten des Restaurants lädt zu einem wärmenden Aufenthalt ein. Serviert werden Bündner Spezialitäten und regionale Leckereien.»

Weitere Informationen finden Sie unter: disentis-sedrun.ch/de/buendnerstube-stiva-grischuna

Ludoteca Disentis/Mustér

«Spielen macht Spass und man kann so richtig abschalten. Das wissen nicht nur Kinder, sondern auch unsere erwachsenen Gäste. Bei uns kann man diverse Spiele ausprobieren und ausleihen. Oder besuchen Sie unsere Spieleabende und treffen Sie sich mit Gleichgesinnten.»

Weitere Informationen unter: ludotecadisentis.ch

Seilbahn Tgom

Sie lieben die Ruhe in den Bergen, nehmen aber gerne eine Aufstiegshilfe in Anspruch? Dann haben wir einen Geheimtipp für Sie: Die nostalgische Seilbahn Tgom in Sedrun bringt Skitourengeherinnen und -geher auf Anmeldung im Tourismusbüro auf den Stavel sut il Tgom, um den Aufstieg auf den Piz Maler etwas zu verkürzen. Die Seilbahn ist ein echtes Erlebnis und beschert sagenhafte Tiefblicke in das Rheintal.

Weitere Informationen zur Tour: disentis-sedrun.ch/piz-maler

Bus und Bahn

Steigen Sie ein und geniessen Sie die Bergwelt: Der Ortsbus in Disentis bringt Sie bequem zur Talstation der Bergbahnen, zur Langlaufloipe oder zum Center da Sport. Die Mätterhorn Gotthard Bahn verbindet Disentis auch ohne Skis mit Andermatt. Wenn Sie zur richtigen Zeit einsteigen, erwischen Sie den Apres-Ski-Zug und können die atemberaubende Fahrt durch die verschneite Winterlandschaft mit einem Getränk geniessen.

Haben Sie Fragen? disentis-sedrun.ch/transport



Freeride und Skitouren

Unberührte Schneefelder, tiefer Pulverschnee – das lässt die Herzen der Freeridefans und Skitourengeherinnen und -gänger höherschlagen. Die Bergwelt rund um Disentis Sedrun bietet unzählige Gipfelziele und Abfahrten in allen Hanglagen. Lassen Sie sich von einem Bergführer oder einer Bergführerin beraten, wo gerade besonders gute Verhältnisse sind. Informieren Sie sich über die aktuelle Lawinengefahr.

Unsere Tourentipps entdecken Sie auf: disentis-sedrun.ch/freeride



Winter- und Schneeschuhwandern

Sonne, Schnee und schöne Ausblicke auf die Berge: All dies können Sie auch abseits der Pisten und Loipen geniessen. Unsere Wegmeister präparieren rund 80 Kilometer Winterwanderwege. Falls Sie die verschneite Landschaft besonders intensiv erleben wollen, dann empfehlen wir Ihnen eine geführte Schneeschuhtour. Pinkfarbene Schilder zeigen markierte und gesicherte Routen an.

Die Wege und Touren im Überblick: disentis-sedrun.ch/winterwandern



Eislaufen

Curling, Eishockey oder einfach Schlittschuhlaufen: Unsere beiden Eisfelder laden ein zu Spass und Spiel. Die Kunsteisbahn in Disentis liegt beim «Center Fontauna». Auf dem Eisfeld in Sedrun drehen Sie Ihre Runden auf Natureis. Schlittschuhe und Eishockeyschläger können vor Ort gemietet werden.

Haben Sie Fragen? disentis-sedrun.ch/eislaufen
disentis-sedrun.ch/de/center-fontauna



Kita Lumpazi Disentis

Lisa Giorgio und Laura Cajochen Co- Leiterinnen Kita Lumpazi

«In unserer Kita betreuen wir Kinder von vier Monaten bis zwölf Jahre. Wir bieten familienergänzende oder schulergänzende Kinderbetreuung sowie Betreuung für Kinder von Feriengästen. Unsere ausgebildeten Fachkräfte freuen sich auf Ihre Anfrage.»

Alles zu der Kita Lumpazi: disentis-sedrun.ch/de/kita-lumpazi



Sennaria Surselva

Andreas Wild Geschäftsführer Sennaria

«Gleich neben dem Kloster finden Sie unsere Sennerei – die schönste im ganzen Kanton. Das Haus wurde vom Star-Architekten Gion A. Caminada entworfen und passt perfekt in die Umgebung. Die Milch der lokalen Bauern wird hier zu hochwertigem Biokäse, Mutschlis und vielem mehr verarbeitet.»

Weitere Informationen zur Sennaria: disentis-sedrun.ch/de/sennaria-surselva



Monntains

Simona und Riccardo Monn Inhaber Monntains

«Wir sind ein Familienunternehmen, dass sich professionell und mit Herzblut um die Bedürfnisse unserer Gäste und unserer Kundschäft kümmert. Zusammen sorgen wir dafür, dass alle ein tolles Ferienerlebnis haben – sei es bei uns im Shop oder bei Unterrichtslektionen.»

Weitere Informationen unter: disentis-sedrun.ch/de/monntains-shop-sneeesportschule



Bogn Sedrun

Im Wellnessbad Bogn Sedrun finden Sie Ruhe und Entspannung. Gönnen Sie sich ein Römisches Bad oder lassen Sie sich die verspannten Muskeln nach einem Skitag massieren. Diverse Saunen bringen den inneren Ausgleich zurück, unterstützt durch die unvergleichliche Aussicht im Ruheraum oder an der frischen Bergluft auf der Dachterrasse. Doch hier können Sie nicht nur entspannen. Das Erlebnisbad verspricht Badeplausch für die ganze Familie – im Wildwasserkanal oder beim aktiven Erholen im 25-Meter-Becken.

Weitere Informationen zum Bogn Sedrun: disentis-sedrun.ch/bogn-sedrun



Sommervorfreude

Unsere Ferienregion besticht durch die vier Jahreszeiten. Während der Winter die Natur ruhen lässt und sie mit der weissen Schneedecke verhüllt, bringt der Frühling das sprizzende Schneedecke verhüllt, bringt der Frühling das sprizzende Schneedecke zurück. Im Sommer kann man in kurzen Hosen und T-Shirt Wandern, Biken oder sich am Rheinufer entspannen. Damit auch Ihr Sommeraufenthalt in der Ferienregion Disentis Sedrun unvergesslich wird, planen wir bereits jetzt neue Erlebnisse für Sie.

rheinquelle-trail.ch
disentis-sedrun.ch

Schneesportangebote

MONTAG

Langlauf Schnupperkurs
Unsere Nordic-Profis führen Sie in die Kunst des Langlaufsports ein.
Klassisch: 14.30 bis 15.30 Uhr, Skating: 15.30 bis 16.30 Uhr
Ab 2 Personen, CHF 60 inkl. Leihmaterial
➔ Schneesportschule Sedrun, +41 81 936 50 55

Freeride in Disentis
Disentis bietet unzählige Tiefschneeabfahrten. Wir finden die schönsten Hänge.
Ab 4 Personen, CHF 165 exkl. Bergbahnen.
Auf Anfrage, auch an anderen Tagen möglich.
➔ Muntognas GmbH, +41 79 631 02 75
info@muntognas.ch

DIENSTAG

Tagesskitour
Abseits vom Rummel steigen wir in zwei bis drei Stunden auf einen aussichtsreichen Berg in unserer Region.
Ab 4 Personen, CHF 165
➔ Muntognas GmbH, +41 79 631 02 75
info@muntognas.ch

Skischule mit Schoggifondue
Finden Sie heraus, ob es Ihnen auf dem Snowboard gefällt.
Skiunterricht mit einem einheimischen Skilehrer.
Anschliessend Schoggifondue in der «La magnucca».
Zeit nach Absprache, CHF 165 exkl. Bergbahnen.
➔ Monntains GmbH, +41 76 383 90 09

MITTWOCH

Geführte Skitour
Steigen Sie mit den einheimischen Bergführern auf die schönsten Gipfel.
Zeit nach Absprache, ab 4 Personen, CHF 150
➔ ALPVENTURA GmbH, +41 79 256 36 36

DONNERSTAG

SnowNight Sedrun
Geniessen Sie die beleuchteten Pisten am Abend.
Daten: 30.12.2021 bis 3.03.2022
Zeit: 18.30 bis 22.00 Uhr,
Treffpunkt: Dieni, Sedrun
➔ Preise und Information: ander-matt-sedrun-disentis.ch

Geführte Freeridetour
Was gibt es schöneres, als seine eigene Linie in den Pulverschnee zu ziehen?
Zeit nach Absprache, CHF 165 exkl. Bergbahnen
➔ ALPVENTURA GmbH, +41 79 256 36 36

SONNTAG

Snowboard Schnupperlektionen Disentis
Unsere Instrukoren zeigen Ihnen die ersten Schwünge auf dem Snowboard.
Zeit: 13.15 bis 14.45 Uhr, CHF 35 exkl. Ausrüstung
➔ Schneesportschule Disentis, +41 81 947 57 05

Snowboard Schnupperlektionen Sedrun
Finden Sie heraus, ob es Ihnen auf dem Snowboard gefällt.
Zeit: 13.00 bis 14.30 Uhr, CHF 39 inkl. Ausrüstung
➔ Snowboard Sägerei, Sedrun, +41 81 949 20 21

TÄGLICH

Diverse Programme
Die Bergbahnen Disentis bieten täglich verschiedene Programme an.
➔ Bergbahnen Disentis, +41 (0)81 920 30 40, disentis-fun.ch

Kulinarik Tipps



Der krönende Abschluss einer Winterwanderung oder eines Skitages ist ein feines Plättli mit Bündnerfleisch und Bergkäse und natürlich ein erfrischendes Getränk. Einiges finden Sie bereits neben der Piste, aber auch in Disentis Sedrun haben Sie eine tolle Auswahl an Bars und Restaurants. Hier treffen sich Einheimische sowie Gäste, um ein paar schöne Stunden zu verbringen. Vielleicht kochen Sie auch gerne selbst, dann können wir Ihnen diese Bündner Spezialitäten empfehlen Gerstensuppe oder Pizokels maghers (Rezepte nebenan).

disentis-sedrun.ch/restaurants

Gerstensuppe

Zutaten für ca. 4 Personen:
100g Gerste grob oder mittel
2l Wasser
40g Butter
2 Fleischbouillon Würfel
1 EL Salz
300g Schweinefleisch (geräuchert)
200g Bündnerfleisch
150g Speck
1 Lauchstängel
½ Kohl
2 Karotten
½ Sellerie
200ml Rahm
1 Zwiebel
150g Bohnen

Zubereitung
– Sellerie und Karotten schälen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden.
– Die dicken Rippen vom Kohl wegschneiden und diesen in Streifen schneiden, den Lauchstängel rädeln.
– Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
– Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und Sellerie und Kohl darin durchdünsten.
– Gerste, Lauch, Bohnen, Zwiebel und ca. 2l Wasser beifügen.
– Den Bouillonwürfel darin auflösen und das Ganze während 2½ Stunden köcheln lassen.
– Fleisch in Würfel schneiden und in die Suppe geben und eine weitere halbe Stunde ziehen lassen.
– Nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und kurz vor dem Auftischen mit etwas Rahm verfeinern.

disentis-sedrun.ch/kulinarik

Pizokels

Zutaten für ca. 4 Personen Spätzliteig:
250g Mehl
2 Eier
1dl Milch
1KL Salz
1EL Oel
3–5 grosse Kartoffeln, roh

Spätzliwasser:
2.5l Wasser siedend
1EL Oel
2EL Salz

Weitere Zutaten:
150g Käse
50g Butter

disentis-sedrun.ch/kulinarik

